



## Vivre comme personnes aidantes

### Cercle de soutien

#### Thème : L'importance du rire

Ce projet de l'Union culturelle des Franco-Ontariennes (l'UCF♀) vise à aider les personnes aidantes naturelles francophones de l'Ontario à survivre en continuant leurs activités et en s'adaptant à leur rôle de façon positive.

**DATE: Le 17 mars 2020**

**DURÉE : 9h30 à 11h30**

**LIEU : 11 rue Aquatria, Casselman, ON**

Pour de l'information complémentaire, contactez

**Lucie Thériault, téléphone : 613-620-3635**

**Courriel : lther094@gmail.com**

**Place limitées. MERCI de confirmer votre présence  
AVANT le 15 mars 2020**

Financé en partie par le gouvernement du  
Canada par le biais du Programme de  
partenariats pour le développement social

Canada

Ontario

Le financement de ce projet a été généreusement fourni par la province de l'Ontario. Les points de vue exprimés dans cette publication sont ceux de l'Union culturelle des Franco-Ontariennes et ne reflètent pas nécessairement ceux de la province. »

  
ALLIANCE DES FEMMES DE LA  
FRANCOPHONIE CANADIENNE

  
aquatria

Répit pour les  
personnes aidantes

#### Objectifs

#### A B C D

**A** Acquérir les outils  
nécessaires pour nous  
soutenir dans nos  
tâches et activités

**B** Briser l'isolement et se  
retrouver entre  
francophones

**C** Comprendre et mieux  
gérer notre stress

**D** Donner à soi, un temps  
de répit mérité sans  
culpabilité

Coordinatrice du projet,  
Vivre comme personnes aidantes

Nicole Bougie

[projets@franco-ontariennes.ca](mailto:projets@franco-ontariennes.ca)

Site Web de L'UCFO

<https://franco-ontariennes.ca>